

GAG+: Più di un GAG.... un allenamento completo**QUANDO:** martedì**ORARIO:** 12.15-13.05**DOVE:** palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** MAESTRELLI EDA**DESCRIZIONE**

GAG+ nasce dall'evoluzione del classico allenamento Gambe, Addome e Glutei. Oltre al lavoro specifico sulla parte inferiore del corpo, ogni lezione prevede esercizi dedicati a due distretti muscolari del tronco e degli arti superiori, rendendo il corso più completo ed equilibrato.

L'allenamento alterna circuiti, esercizi funzionali e l'utilizzo di piccoli attrezzi con lezioni sempre diverse, dinamiche e coinvolgenti, adatte a tutti i livelli di preparazione.

OBIETTIVI

- Tonificare gambe, addominali e glutei
- Rinforzare i principali muscoli del tronco
- Incrementare i valori di forza, resistenza e coordinazione

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tutti quelli a disposizione della palestra di Sociologia (pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, step, kettlebells, rebounds...)

IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto